E S P A Ñ O L

Ha elegido un aparato de entrenamiento físico de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma.
Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas.
Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS.
Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, así como que el equipo de creación de los productos DOMYOS.
También puede visitar la web www.DOMYOS.com
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

El remo es el aparato de cardio-training más completo.
Además de los beneficios cardio vasculares y respiratorios del ejercicio, el remo solicita la mayor parte de su masa muscular.

• Principio de cardio training •

Gracias al principio del cardio training, mejora su resistencia y su condición física evolucionará muy positivamente.
Quema calorías que favorecen así una pérdida de peso de su masa grasa.

• Principio de tonificación muscular •

El remo permite tonificar los músculos de los muslos, de la espalda y brazos. Se nota también la participación de los abdominales, y hombros durante el ejercicio.

ADVERTENCIAS

Advertencia: para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo durante toda la vida útil del producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. Domyos se exime de toda responsabilidad respecto a denuncias por heridas o daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. El producto sólo está destinado a un uso doméstico. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y desplazamientos alrededor del producto con total seguridad. Para proteger el suelo, debe colocarse un tapete debajo del aparato.
6. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de empezar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
7. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación.
8. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
9. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use prendas amplias ni pendientes, que puedan quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas.
10. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
11. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.
12. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
13. Antes de iniciar este programa de ejercicios, debe consultar a un médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones ; sobre todo, si hace años que no practica ningún deporte.
14. No modifique su producto.
15. Peso máximo del usuario : 110 kg - 242 livres.
16. No se incline hacia atrás al final de cada brazada. No arquee su espalda.
17. Es normal que los pistones se pongan muy calientes durante el ejercicio.

En el caso de un uso intensivo, ciertas partículas (gotas de aceite) pueden salir de los pistones. Es la razón por la cual es preferible prever una protección debajo de su remo.

MANTENIMIENTO

El remo sólo necesita un mínimo de mantenimiento.
- Límpielo con una esponja empapada de agua jabonosa y seque con un trapo seco.
- Verifique regularmente el apriete de todos los tornillos.
- El sistema de resistencia depende de la velocidad: Cuanto más rápido tire de los remos, mayor será la resistencia.

Haga sustituir inmediatamente cualquier pieza defectuosa y no utilice el aparato antes del final de la reparación.

USO

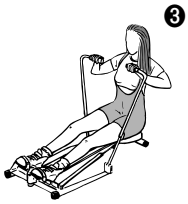
- Para aumentar la intensidad aeróbica del ejercicio ajuste los pistones sobre una posición más bien ligera, pero efectúe el ejercicio a un ritmo rápido durante un mínimo de 30 minutos. Para este tipo de ejercicio, entrénese 3 veces a la semana
- Para aumentar la tonicidad muscular, ajuste los pistones sobre una posición más bien dura y efectúe el ejercicio con series, entrecorte con periodos de reposo, entrenándose uno de cada dos días.
- Empiece siempre con un calentamiento a un ritmo lento y una resistencia baja durante varios minutos.

EL MOVIMIENTO DE REMO

El movimiento de Remo puede dividirse en tres partes: El ataque, la pasada en el agua y la salida. Este movimiento se efectúa de manera fluida y ritmada, sin sacudidas.

❶ **El ataque:** La posición de comienzo es piernas flexionadas, las manos sobre los remos, los brazos estirados hacia adelante y los hombros relajados

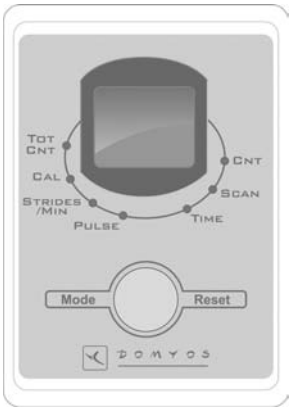
❷ **La pasada en el agua:** El usuario empuja con las piernas y a media carrera con los brazos empezando a inspirar



❸ **La salida:** los codos vuelven hacia atrás, la caja torácica en expansión, inspirando. Las piernas están rectas sin bloquear del todo las rodillas. La espalda debe permanecer bien recta (90° respecto al remo). Sobretodo no se incline hacia atrás.

El Retorno: El retorno a la posición de comienzo se efectúa simultáneamente tirando de las piernas y empujando con los brazos, expirando. El usuario se encuentra en posición de ataque y reanuda sin marcar pausas.

CONSOLA MULTI-FUNCIONES



FUNCIONES

CAL: Estimación de las calorías consumidas (Cal).

PULSE: Frecuencia cardiaca (Bp/min).

STRIDES/MIN : Número de repeticiones por minuto.

CNT : Número de repeticiones.

TIME : Duración del ejercicio (minutos).

SCAN : Aparición de las informaciones alternativamente.

Botón MODE/RESET : Permite pasar de una función a otra en el sentido contrario de las agujas de un reloj.

Una pulsación larga (6-7 s) permite reinicializar el contador.

INSTALACIÓN DE LAS PILAS EN LA CONSOLA

1. Retirar la consola de su soporte, retirar la tapa de la pila que se sitúa detrás del producto, colocar dos pilas de tipo AA o UM-3 en el alojamiento adecuado detrás de la pantalla.
2. Procure colocar correctamente las pilas y que contacten perfectamente con los resortes.
3. Colocar de nuevo la tapa de la pila y la consola, verificando que esté bien fijada.
4. Si la pantalla está totalmente o parcialmente ilegible, retirar las pilas, esperar 15 segundos y colocarlas de nuevo.
5. Si retira las pilas, la memoria de la consola se borra.

RECICLAJE : El símbolo de "cubo tachado" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos.
Son objeto de una selección específica.
Coloque las pilas así como su producto electrónico cuando hayan expirado en un espacio de recogida autorizado a fin de reciclarlos. Esta valorización de sus desechos electrónicos permitirá la protección del medioambiente y de su salud.

CINTURÓN MEDIDOR DE FRECUENCIA CARDIACA

1. Piezas y componentes

Emisor

Cinturón elástico

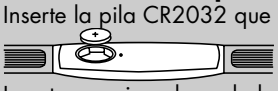
Pila de litio CR2032 de 3 V

Junta de estanqueidad

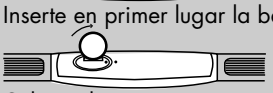
Cubierta de cierre de la batería

2. Colocación de la pila

- Inserte la pila CR2032 que se incluye, como se muestra abajo.



- Inserte en primer lugar la batería con el polo + hacia arriba



- Coloque la junta y, a continuación, la cubierta de cierre con los dos puntos pequeños alineados. Atorníllelo con la ayuda de una moneda.

Importante:
Compruebe que la cubierta de cierre esté bien cerrada (1/2 de vuelta, aproximadamente) para evitar que entre la transpiración o agua.

3. Uso del cinturón

- Antes de colocarse el emisor en el pecho, humedezca los dos electrodos con agua o un gel con una base de agua para garantizar una buena transmisión de la señal.

- Centre el cinturón medidor de la frecuencia cardiaca en el pecho o los músculos pectorales, directamente debajo del esternón, con el captador orientado hacia el interior.
- Ajuste el cinturón para que el emisor tenga en todo momento un buen contacto con la piel. No lo apriete demasiado para no producir dificultades con la respiración.
- Si el cinturón para la medición de la frecuencia cardiaca se suelta o está mal colocado, corre el riesgo de que la lectura sea errónea o irregular.

CARDIO-TRAINING

ENTRENAMIENTO CARDIO-TRAINING

El entrenamiento cardio-training es de tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar la capacidad cardiovascular.
Más precisamente, usted mejora la tonicidad del conjunto corazón – vasos sanguíneos. El entrenamiento cardiaco lleva el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa este oxígeno a todo el organismo y, sobre todo, a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso regularmente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento.
Si no dispone de instrumentos de medida electrónica, esta es la manera de proceder:
Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel:
del cuello, o debajo de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar.

No apriete demasiado: Una presión demasiado grande disminuye el flujo sanguíneo y puede ralentizar el ritmo cardiaco.
Tras haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo: 75 pulsaciones contadas 150 pulsaciones/minuto.

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A - <u>Fase de calentamiento: esfuerzo progresivo</u>

El calentamiento es la fase preparatoria de todo esfuerzo y permite ESTAR EN CONDICIONES ÓPTIMAS para iniciar la práctica deportiva. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES TENDINOMUSCULARES. Presenta dos aspectos: ACTIVACIÓN DEL SISTEMA MUSCULAR, CALENTAMIENTO GLOBAL.

1) La activación del sistema muscular se efectúa durante una SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS que deben permitir PREPARARSE PARA EL ESFUERZO: cada grupo muscular está en juego, las articulaciones son solicitadas.

2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción los sistemas cardiovascular y respiratorio, a fin de permitir una mejor irrigación de los músculos y una mejor adaptación al esfuerzo. Debe ser lo suficientemente largo: Diez minutos para una actividad deportiva y de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Observemos que el calentamiento debe ser más largo: a partir de 55 años y por la mañana.

B - <u>Entrenamiento</u>

El entrenamiento es la fase principal de la actividad física. Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.
- Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

C - <u>Vuelta a la calma</u>

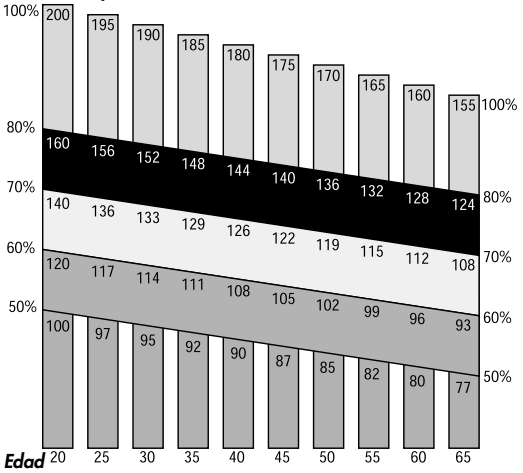
LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

D - <u>Estiramiento</u>

El estiramiento debe venir después de la fase de vuelta a la calma.
Estirarse después del esfuerzo: minimiza la TENSIÓN MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

Zona de ejercicio

Pulsaciones por minuto



- Entrenamiento de 80 a 90% y más allá, de la frecuencia cardiaca máxima: Zona anaerobia y zona roja reservadas a atletas de alto nivel y especializados.
- Entrenamiento del 70 al 80% de la frecuencia cardiaca máxima: Entrenamiento de resistencia.
- Entrenamiento del 60 a 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma / consumo privilegiado de grasas.
- Entrenamiento del 50 a 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento / calentamiento.

ATENCIÓN, AVERTENCIA A LOS USUARIOS

La búsqueda de la buena foma física debe practicarse de manera CONTROLADA.

Antes de comenzar una actividad física, no dude en CONSULTAR a un MÉDICO, sobre todo si: No ha practicado deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, ignora su estado de salud, sigue un tratamiento médico.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, ANTES DE COMENZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA, NO DUDE EN CONSULTAR A UN MÉDICO.

GARANTÍA

DECATHLON garantiza este producto, piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de compra.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Uso a fines comerciales
- Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France